

Op verhaal komen

Stress leidt tot gespannenheid waardoor mensen zich niet lekker in hun vel voelen. Om mensen houvast te geven bij het omgaan met stress is de cursus 'Op verhaal komen' ontwikkeld.



'Op verhaal komen' is een cursus voor senioren (50+) met lichte spanningsklachten en voor mensen die willen weten hoe ze overbelasting kunnen voorkomen. De cursus is een mix van informatie en het aanleren en gebruiken van ontspanningstechnieken.

Specifieke kenmerken interventie:

- 'Op verhaal komen' maakt onderdeel uit van de cursussen van het project 'Bewegen en Gezondheid'. Deze cursussen bieden u grote vrijheid: ze kunnen in combinatie met en afzonderlijk van elkaar aangeboden worden.
- We leven in een gestreste samenleving waarin mensen hoge eisen stellen aan het leven, privé en op het werk. Stress leidt tot gespannenheid waardoor mensen zich niet lekker in hun vel voelen. Dat geldt uiteraard ook voor ouderen. 'Op verhaal komen' biedt een tegenwicht en benadrukt een 'preventieve' leefstijl, waarin mensen zichzelf sterker kunnen maken en belastende situaties beter aankunnen. Dit bevordert herstel.
- 'Op verhaal komen' is bedoeld voor: iedereen die behoefte heeft om even op verhaal te komen; mensen met lichte spanningsklachten; en voor mensen die gewoon willen weten zij zelf kunnen om overbelasting te voorkomen.
- 'Op verhaal komen' laat zich uitstekend passen in diverse projecten die bijvoorbeeld GGD'en, thuiszorginstellingen, woonzorgcentra en welzijn ouderen al geregeld organiseren.
- Het programma is ook zeer geschikt als educatieve activiteit voor bijvoorbeeld sociaal-cultureel werk, ouderenbonden, vrouwenorganisaties en voor activiteiten in het kader van bewegen op het werk.

Wilt u meer weten over de interventie en/of met de interventie aan de slag binnen het project "Bewegen: gewoon DOEN!":

- bezoek dan de website van nisb: www.nisb.nl/bewegenengezondheid
- vraag bij NISB de informatiefolders aan
- neem contact op met NISB, of met de ouderenconsulent van uw Provinciale Sportraad. Deze ouderenconsulent heeft veel ervaring met het opzetten en uitvoeren van de modules van Bewegen en Gezondheid.